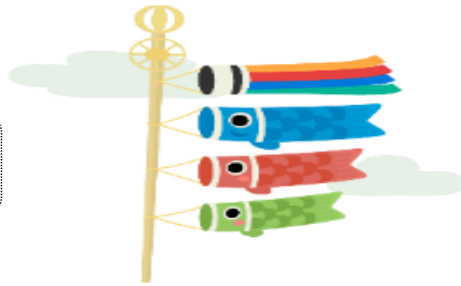


～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

おうちのひとといっしょにみてくださいね!



新年度が始まって1か月たちました。新しい学校生活にも慣れてきましたか？
5月は環境が変わったことによる疲れが出るころです。早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

..... 朝ごはんの効果

<p>からだのう エネルギーになる</p>	<p>たいおん あ 体温が上がる</p>	<p>のう はたら 脳の働きを活発にする</p>	<p>はいべん うなが 排便を促す</p>
-----------------------	----------------------	--------------------------	-----------------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

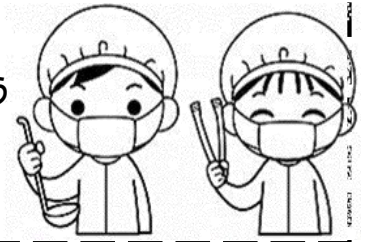
朝ごはんステップアップ 1・2・3

<p>1 主食</p>	<p>2 主食 + 1品</p>	<p>3 主食 + 2品</p>
--------------------	-------------------------	-------------------------

あさ 朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの

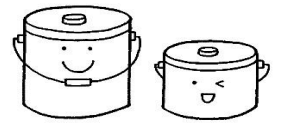
今月の給食目標 「給食の仕事を手際よくしよう」

- ・よい姿勢で静かに待つようにしましょう
- ・自分の仕事を知り、手順よく配ぜんしよう
- ・正しい食器の置き方をおぼえよう



給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



<p>1 つめ</p> <p>つめが伸びている人は短く切っておきましょう。</p>	<p>2 白衣</p> <p>清潔な白衣をきちんと身につけましょう。</p>	<p>3 帽子</p> <p>髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。</p>
<p>4 マスク</p> <p>マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。</p>	<p>5 ハンカチ</p> <p>給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。</p>	<p>6 手洗い</p> <p>石けんを使って十分な手洗いをしましょう。</p>

安全にすばやく! 給食の準備をするコツ

- | | | |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| 給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう | 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう | 当番以外の人には配ぜんが済んだら座って待とう |
|------------------------|------------------------|------------------------|



朝ごはんは土壌んじを長くしている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵はこの
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

